
أذكار
النوم
وآدابه
إعداد
عادل بن عبد العزيز المحلاوي

أذكار النوم وآدابه

إعداد /
عادل عبدالعزيز المحلاوي

ⓗ عادل المحلاوي ، ١٤٣٢هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

المحلاوي ، عادل عبدالعزيز

أذكار النوم وآدابه / عادل عبدالعزيز المحلاوي

المدينة المنورة ، ١٤٣٢هـ .

٣٠ ص ؛ ٨×١١ سم

ردمك : ٧-٦٥٦٧-٠٠-٦٠٣-٩٧٨

١- الآداب الإسلامية ٢- النوم ٣- الأدعية والأوراد أ. العنوان

ديوي ٨-٢١٢ ١٤٣٢/١٨٣

رقم الإيداع : ١٤٣٢/١٨٣

ردمك : ٧-٦٥٦٧-٠٠-٦٠٣-٩٧٨

المُقَدِّمَةُ

الحمــد لله رب العــالمين ، والــصلاة والسلام على سيد المرسلين وبعد :

فإن النوم آية من آيات الله تعالى ، جعلـه الله قاطعاً للتعب ، مزيلاً للنـصب ، ولمّـا كـان ثلث عمر الإنـسان نومـاً في الغالـب ، وجـب على الناصح لنفسه الإتيـان بـالآداب والـسنن الواردة فيه ، واحتساب هـذا الوقـت عـلى الله تعـالى ليكـون في ميـزان حـسناته ، وقـد فقُـه

الصحابي الجليل معاذ ابن جبل رضي الله عنه هذا فقال : " إني لأحتسب على الله نومتي كما احتسب قومتي " .

كم يشكوا الكثير من الأرق ، وعدم قدرة على النوم ، والسبب في الغالب بُعدهم عن هذه الآداب، وهجرهم لهذه الأذكار، ولكن من أخذ بهذه السنن ، فستكون الراحة شعاره ، والطمأنينة دثاره بإذن الله تعالى .

وقد جمعت لك ما صح عن رسول الله صلى الله عليه وسلم في هذا الباب ، فدونك ما تُرفع لك به الدرجات .

فمن هذه الآداب :

النوم مبكرًا : فقد كان صلى الله عليه وسلم : « يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها» متفق عليه . فلا يسهر المرء إلا لضرورة .

استحضار النية لقيام الليل، وهذا لا يتأتّى إلا لمن نام مبكراً ، قال صلى الله عليه وسلم: « مَنْ أَتَى فِرَاشَهُ وَهُوَ يَنْوِي أَنْ يَقُومَ يُصَلِّي مِنْ اللَّيْلِ فَغَلَبَتْهُ عَيْنَاهُ حَتَّى أَصْبَحَ كُتِبَ

لَهُ مَا نَوَى وَكَانَ نَوْمُهُ صَدَقَةً عَلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ» رواه النسائي .

ومن علم من نفسه أنه لا يقوم آخر الليل غالباً صلى أوله ، والمسلم حريص على قيام الليل ولو شيئاً يسيراً .

قالت أم سليمان بن داود لسليمان : " يا بُني لا تُكثر النوم بالليل فإن كثرة النوم بالليل تترك الرجل فقيرا يوم القيامة " رواه ابن ماجه.

نفض الفراش : قَالَ صلى الله عليه وسلم: « إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ

فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّـهُ لا يَـدْرِي مَـا خَلَفَـهُ عَلَيْهِ» رواه البخاري .

الوضوء قبله، والنوم على الشق الأيمن، ووضع الخد على اليد اليمنى : قال عليه الصلاة والسلام : «إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن » .. الحديث. رواه البخاري .

ومن نام على طهارة حفظه الله بملَك يبيت معه ليحفظه ويدعو له .

قال عليه الصلاة والسلام : «طهروا

هذه الأجساد طهركم الله ، فإنه ليس عبد يبيت طاهرا إلا بات معه ملك في شعاره ، لا ينقلب ساعة من الليل إلا قال : اللهم اغفر لعبدك ، فإنه بات طاهرا» صحيح الجامع .

ودعاؤه مستجاب .

قال عليه الصلاة والسلام: «ما من مسلم يبيت طاهراً فيتعار من الليل، فيسأل الله خيراً من أمر الدنيا والآخرة إلا أعطاه الله إياه» صحيح الترغيب .

النوم في مكان آمن، والبعد عن المخاطر:

قال صلى الله عليه وسلم: «من نـام عـلى سطح بيت ليس له حِجَار (سور) فقـد بَرِئَـتْ منه الذمة» أبو داود.

كراهية نوم الإنسان وحده :

«فقد نَهَى النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم عَنْ الْوَحْـدَةِ؛ أَنْ يَبِيـتَ الرَّجُـلُ وَحْـدَهُ أَوْ يُـسَافِرَ وَحْدَهُ» رواه أحمد .

كراهية النوم على البطن :

عن طخفة الغفاري أنه كان من أصحاب الصفة، قال: بينا أنا نائم في المسجد من آخر الليل، أتاني آتٍ وأنا نائم على بطني، فحركني برجله فقال: (قم؛ هذه ضجعة يبغضها الله) . فرفعتُ رأسي فإذا بالنبي صلى الله عليه وسلم قائم على رأسي . صححه الألباني

أوراد النوم وأذكاره

قال صلى الله عليه وسلم: «مَنْ قَعَدَ مَقْعَدًا لَمْ يَذْكُرْ اللهَّ فِيهِ كَانَتْ عَلَيْهِ مِنْ اللهَّ تِرَةٌ وَمَنْ اضْطَجَعَ مَضْجَعًا لا يَذْكُرُ اللهَّ فِيهِ كَانَتْ عَلَيْهِ مِنْ اللهَّ تِرَةٌ يوم القيامة» رواه أبو داود.

الترة: الحسرة.

فليحرص المسلم على أوراد النوم حتى لا يكون نومه ومضجعه عليه حسرة يوم القيامة، فمن هذه الأذكار:

- قراءة آية الكرسي:

قَالَ صلى الله عليه وسلم: «إِذَا أَوَيْـتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ فإنك لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنْ اللهِ حَافِظٌ وَلا يَقْرَبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ» رواه البخاري.

- قراءة الآيتين الأخيرتين من سورة البقرة:

آمَـنَ الرَّسُـولُ بِـمَا أُنْـزِلَ إِلَيْـهِ مِـنْ رَبِّـهِ وَالْمُؤْمِنُونَ .." إلى آخر السورة .

قالِ صلى الله عليه وسلم: «الآيتـان مِـنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَـرَةِ مَـنْ قَرَأَهُمَـا فِي لَيْلَـةٍ كَفَتَـاهُ» متفق عليه.

- قراءة { قل هو الله أحد } ثلاث مـرات قبـل النوم :

قَـالَ صـلى الله عليـه وسـلم : «أيعجـز أحدكم أن يقرأ في ليلة ثلث القـرآن؟ قـالوا : وكيف يقرأ ثلث القـرآن؟ قـال { قـل هـو الله أحد }، يعدل ثلث القرآن» رواه مسلم .

- قراءة سـورة الإخـلاص والمعـوذتين وجمـع اليدين والنفث فيهما، ومسح سائر الجسد:

عَنْ عَائِشَةَ قالت: " أَنَّ النَّبِيَّ صـلى الله عليه وسلم كَـانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِـهِ كُـلَّ لَيْلَـةٍ

جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا {قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ} وَ {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} وَ {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ} ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلاثَ مَرَّاتٍ " رواه البخاري .

- قراءة سورة الكافرون :

وفيها البراءة من الشرك - عَنْ فَرْوَةَ بْنِ نَوْفَلٍ عَنْ أَبِيهِ رضي الله عنه أَنَّهُ أَتَى النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم فَقَالَ :يَا رَسُولَ اللَّهِ عَلِّمْنِي

شَيْئًا أَقُولُهُ إِذَا أَوَيْتُ إِلَى فِرَاشِي .قَالَ: اقْرَأْ {قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ} فَإِنَّهَا بَرَاءَةٌ مِنْ الشِّرْكِ . رواه أحمد والترمذي .

- قراءة سورتي الملك والسجدة :

كَانَ صلى الله عليه وسلم لا يَنَامُ حَتَّى يَقْرَأَ {الم تَنْزِيلُ السَّجْدَةِ} {تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ} رواه أحمد والترمذي.

ومن فضائل سورة الملك :

ما رواه أبو دود : من حديث أبي هريرة -رضي الله عنه- عن النبي صلى الله عليه

وسلم قال: «سـورةٌ مـن القـرآن ثلاثـون آيـة تشفعُ لصاحبها حتى يُغفـر لـه، تبـارك الـذي بيده الملك» .

- قراءة سورتي الإسراء والزمر :

كَانَ النَّبِيُّ صلى الله عليـه وسـلم لا يَنَـامُ عَلَى فِرَاشِهِ حَتَّى يَقْـرَأَ بَنِـي إِسْرَائِيـلَ وَالزُّمَـرَ .

رواه الترمذي .

- التسبيح قبل النوم :

قال صلى الله عليه وسلم لفاطمة: «إذا أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا فَكَبِّرَا اللهَ أَرْبَعًا وَثَلاثِينَ وَاحْمَدَا ثَلاثًا وَثَلاثِينَ وَسَبِّحَا ثَلاثًا وَثَلاثِينَ» البخاري.

وورد الذكر بصيغة: التسبيح ثلاثاً وثلاثين ، والتحميد ثلاثاً وثلاثين، والتكبير ثلاثاً وثلاثين . البخاري . فيأتي بهذا مرة وبهذا مرة .

ومن الأدعية :

- «بِاسْــمِكَ اللَّهُــمَّ أَمُــوتُ وَأَحْيَــا» رواه البخاري.

- « اللَّهُمَّ قِنِـي عَـذَابَكَ يَـوْمَ تَجْمَـعُ أَوْ تَبْعَـثُ عِبَادَكَ» رواه الترمذي.

- « الْحَمْدُ للهِ الَّذِي كَفَـانِي وَآوَانِي وَأَطْعَمَنِـي وَسَقَانِي وَالَّـذِي مَـنَّ عَـلَيَّ فَأَفْـضَلَ وَالَّـذِي أَعْطَانِي فَأَجْزَلَ الْحَمْدُ للهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ اللَّهُمَّ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ وَإِلَـهَ كُـلِّ شَيْءٍ أَعُـوذُ بِكَ مِنْ النار » رواه أبو داود.

- « الْحَمْـدُ للهِ الَّـذِي أَطْعَمَنَـا وَسَـقَانَا وَكَفَانَـا وَآوَانَا فَكَمْ مِمَّنْ لا كَافِيَ لَهُ وَلا مُؤْوِيَ » رواه مسلم.

وتذكّر وأنت تقـول هـذا الـذكر حـال الجوعى، المشردين الذين لا يجدون بيوتاً يأوون إليها ، أو طعاماً يسد جوعتهم ، فاحمد الله على هذه النعمة .

- «اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَـا لَـكَ مَمَاتُهَـا وَمَحْيَاهَا إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا وَإِنْ أَمَتَّهَـا فَـاغْفِرْ لَهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ» رواه مسلم.

- «اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ وَرَبَّ الأَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى وَمُنْزِلَ التَّوْرَاةِ والإنجيل وَالْفُرْقَانِ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ اللَّهُمَّ أَنْتَ الأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الأَخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنْ الْفَقْرِ» رواه مسلم.

- قال صلى الله عليه وسلم: « من قال حين يأوي إلى فراشه لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، ولا حول ولا قوة إلا بالله، سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر، غفر له ذنوبه أو قال خطاياه وإن كانت مثل زبد البحر» أخرجه ابن حبان.

- «اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ أَشْهَدُ أَنْ لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ

نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ . قَالَ : قُلْهُ إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ وَإِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ» رواه أبو داود والترمذي.

- «اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لا مَلْجَأَ وَلا مَنْجَا مِنْكَ إِلا إِلَيْكَ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَإِنْ مُتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ قَالَ : فَرَدَّدْتُهَا عَلَى النَّبِيِّ صلى الله عليه

وسلم فَلَمَّا بَلَغْتُ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّـذِي أَنْزَلْتَ قُلْتُ وَرَسُولِكَ قَالَ لا وَنَبِيِّكَ الَّـذِي أَرْسَلْتَ» متفق عليه.

- « بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِـي وَبِـكَ أَرْفَعُـهُ إِنْ أَمْـسَكْتَ نَفْـسِي فَارْحَمْهَـا وَإِنْ أَرْسَـلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِـمَا تَحْفَـظُ بِـهِ عِبَـادَكَ الـصَّالِحِينَ » متفق عليه.

من استيقظ من الليل

عن عبادة بن الصامت قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «من تعار من الليل فقال : لا إله إلا الله وحده لا شريك له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير وسبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله ثم قال : رب اغفر لي أو قال : ثم دعا أُستجيب له فإن توضأ وصلى قبلت صلاته» رواه البخاري .

من فزع في نومه

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «إذا فزع أحدكم في النوم فليقل أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه وشر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون فإنها لن تضره» رواه الترمذي .

من ذهب عنه النوم فليذكر الله

عن عبد الله بن مسعود قال : " النوم عند الذكر من الشيطان، إن شئتم فجربوا، إذا أخذ أحدكم مضجعه وأراد أن ينام فليذكر الله عز وجل "صحيح الأدب المفرد .

آداب الرؤيا

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «الرؤيا الصالحة من الله، والحلم من الشيطان، فإذا حلم أحدكم حلماً يخافه فليبصق علي يساره وليتعوذ بالله من شرها فإنها لا تضره» رواه البخاري. وعند البخاري من طريق آخر: «فمن رأي شيئاً يكرهه فلينفث عن شماله ثلاثاً، وليتعوذ من الشيطان»، وعند مسلم (وليتحول عن جنبه الذي كان عليه) وعند البخاري (فمن رأى شيئا يكرهه فلا يقصه

على أحد وليقم فليصل..)

فهذه ستة آداب :

- النفث علي يساره ثلاثاً.
- يتعوذ بالله من شرها .
- يتعوذ بالله من الشيطان.
- وليتحول عن جنبه الذي كان عليه.
- لا يحدث بها أحداً.
- إن استطاع الصلاة قام وصلى.

آداب وأذكار الاستيقاظ من النوم

- يتسوك إذا قام من نومه :

وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم: كان لا ينام إلا والسواك عنده فإذا **استيقظ** بدأ بالسواك . رواه أحمد

و كان عليه الصلاة السلام : " إذا استيقظ يشوص فاه بالسواك" رواه الترمذي.

- يذكر الله أول ما يقوم :

قال عليه الصلاة السلام «يعقد الشيطان على **قافية رأس** أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد،

يضرب كل عقدة مكانها : عليك ليل طويل فارقد، فإن استيقظ فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة، فإن صلى انحلت عقده كلها، فأصبح نشيطا طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان ». رواه أحمد .

ومن الأدعية :

" الْحَمْدُ للهِ الَّذِي عَافَانِي فِي جَسَدِي وَرَدَّ عَلَيَّ رُوحِي وَأَذِنَ لِي بِذِكْرِهِ" متفق عليه.

كَانَ صلى الله عليه وسلم إِذَا اسْتَيْقَظَ مِنْ مَنَامِهِ قَالَ: «الْحَمْدُ للهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ» رواه البخاري.

«اللهم لا إله إلا أنت سبحانك، اللهم أستغفرك لذنبي وأسألك رحمتك، اللهم زدني علما ولا تزغ قلبي بعد إذ هديتني وهب لي من لدنك رحمة إنك أنت الوهاب» إسناده حسن.

أعده / عادل بن عبد العزيز المحلاوي

Adel-aam@hotmail.com

للطلبات والتوزيع الخيري

٠٥٠٤٥٥٢١٤٦


مناسب لإقامة المسابقات
في المدارس والحلقات
ودور التحفيظ والأسر
أذكار
النوم
وآدابه
إعداد
عادل بن عبدالعزيز المحلاوي
::لطلب الكميات::
٠٥٠٣٥٠٣٤٥٩